

Poulet Faux-tisserie Instant Pot

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 33 minutes

Temps total : 38 minutes

Les repas de la semaine deviennent de plus en plus faciles grâce à ce délicieux poulet Faux-tisserie Instant Pot qui est prêt en un rien de temps et vous permet de contrôler les assaisonnements!

Auteur: Lisa Johnson

Ingrédients

Poulet entier de 2 1/2 à 3 livres

2 cuillères à soupe d'huile d'olive {divisée}

Sel de mer et poivre noir, au goût

1/2 oignon moyen, coupé en quartiers

5 grosses gousses d'ail frais, pelées et laissées entières

Mélange d'assaisonnement du sud-ouest {recette ci-dessous} ou 2 cuillères à soupe de votre assaisonnement préféré {ail-citron, poudre paléo, etc.}

1 tasse de bouillon / bouillon de poulet, ou de l'eau

Assaisonnement du sud-ouest

1 cuillère à café de poudre d'ail

1 cuillère à café d'oignon en poudre

1 cuillère à café de poudre de chili

1/2 cuillère à café de cumin

1/2 cuillère à café de basilic

Instructions

Frotter le poulet avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et saupoudrer de sel et de poivre. Placez les quartiers d'oignons et les gousses d'ail à l'intérieur du poulet. Utilisez la ficelle de boucher pour sécuriser les jambes.

Allumez l'autocuiseur et appuyez sur le bouton Saute.

Ajouter l'huile d'olive restante à la casserole en métal. Quand chaud, ajouter le poulet et saisir / brunir les deux côtés, environ 4 minutes de chaque côté. {inclus dans le temps de cuisson}

Retirer le poulet et réserver. Placez le dessous de plat au fond de la casserole en métal et ajoutez le bouillon de poulet.

Saupoudrer le mélange d'assaisonnement sur tout le poulet, le frotter et l'étaler pour couvrir le poulet entier.

Placez le poulet, poitrine vers le haut sur le trépied et sécuriser le couvercle. Assurez-vous que le couvercle est dans la position "d'étanchéité".

Réglez l'autocuiseur sur Manuel et réglez la minuterie sur 25 minutes.

Lorsque la minuterie émet un bip, laissez la pression se relâcher naturellement pendant 15 minutes. Si le couvercle ne s'ouvre pas, relâchez rapidement la pression restante et retirez le poulet.

Laisser reposer le poulet de 5 à 10 minutes avant de le servir.

Notes de recette

Le temps de cuisson n'inclut pas le temps nécessaire à l'autocuiseur pour atteindre la pression ou le temps nécessaire pour relâcher la pression. Cela va ajouter 30 à 40 minutes supplémentaires.

Chaque autocuiseur est différent donc les temps peuvent varier selon la marque, la température du poulet lorsque vous commencez à cuisiner, même la taille de votre autocuiseur peut faire la différence.

J'ai inclus une recette réduite d'assaisonnement de Southwest, mais n'importe quel assaisonnement fonctionnera, l'ail-citron, la poudre de paleo, etc.

Vous n'avez pas besoin d'utiliser un sous-plat, mais le fond de votre poulet sera détrempe si vous ne le faites pas.

Si votre cuisinière ne vient pas à la pression, doublez-la pour vérifier que le couvercle est complètement fixé et qu'elle joue cette petite chanson quand elle est fermée.
Jetez l'oignon et l'ail lorsque le poulet est fini, ou jetez-les dans le pot avec de l'eau, des carottes, du céleri et des aromates pour faire du bouillon de poulet fait maison!